

Škola plivanja za djecu predškolskog uzrasta i djecu u priamarnom obrazovanju

Banko, Angelina

Undergraduate thesis / Završni rad

2015

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:005988>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-28**



Repository / Repozitorij:

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti

ANGELINA BANKO

Škola plivanja za djecu predškolske dobi i djecu u
primarnom obrazovanju

ZAVRŠNI RAD

Pula, srpanj 2015.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti

ANGELINA BANKO

Škola plivanja za djecu predškolske dobi i djecu u
primarnom obrazovanju

ZAVRŠNI RAD

Kolegij : Kineziološka metodika

Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v., pred.

Student : Angelina Banko

Matični broj: 869-0

Smjer: Stručni studij predškolskog odgoja

Pula, srpanj 2015.

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Ja, dolje potpisana Angelina Banko, kandidatkinja za odgojitelja predškolske djece ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica: _____

Sadržaj

Uvod.....	2
1. Značenje plivanja i utjecaj vode na organizam	3
2. Uvjeti provođenja obuke neplivača	5
3. Metode rada i oblici rada u školi plivanja	6
a. Metode rada.....	6
b. Oblici rada	8
4. Vježbe privikavanja na vodu	9
a. Postupak izvan vode.....	10
b. Privikavanje na karakteristike vode	11
c. Privikavanje na uranjanje glave u vodu	11
d. Privikavanje na gledanje pod vodom	12
e. Privikavanje na izdisanje pod vodom.....	13
f. Privikavanje na plutanje.....	14
g. Privikavanje na klizanje	14
h. Privikavanje na skakanje u vodu	15
5. Igre za privikavanje na vodu	16
a. Odabir igara u vodi.....	17
b. Primjeri igara za privikavanje na vodu	18
6. Didaktička pomagala u školi plivanja	27
7. Analiza rezultata obuke neplivača.....	30
8. Zaključak	36
9. Summary.....	38
10. Literatura.....	40

Uvod

Polazeći od najvažnije pretpostavke preventive sigurnog boravka u vodi i pokraj vode, učenje plivanja i znanje plivanja od neprocjenjive je važnosti svakom pojedincu, pogotovo djeci. Neznanje plivanja, ne samo da može dovesti do neželjenih posljedica – utapanja, već uskraćuje i uživanje u sve većem broju vodenih aktivnosti, počevši od kupanja, ronjenja, igranja u vodenim parkovima, veslanja u malim napuhanim čamcima, spuštanja niz vodeni tobogan, pa sve do jedrenja i još mnogih drugih vodenih sportova. Zbog važnosti koju znanje plivanja ima u svakodnevnom životu suvremenog čovjeka, obuci neplivača i borbi protiv „plivačke nepismenosti“ poklanja se sve veća pažnja i u svijetu i kod nas. Kada govorimo od djeci, ukoliko su sprijateljena s vodom, znači prilagođena na vodu, njihov boravak uz vodu i roditeljima će biti zasigurno ugodniji i opušteniji. Sama pomisao roditelja da dijete mora biti stalno nadzirano dok je blizu vode, dovodi do napetosti i zato većina roditelja ili udaljava djecu od vode ili ih sputava različitim pomagalicama kako se ne bi utopila. Pronaći pravi, najefikasniji put do uspjeha, stvoriti od neplivača plivača, zaokuplja velik broj plivačkih stručnjaka. S učenjem plivanja možemo započeti gotovo nakon djetetova rođenja. Dijete ne poznaje strah od vode. U plodnoj vodi kreće se već prije rođenja, a kasnije se s vodom dobro upoznaje u domaćoj kadi. Zato je opravdano započeti s vježbama u bazenu čim prije i nastaviti dok dijete ne postane samostalan i siguran plivač.

U skladu s postavljenom tematikom i ciljem završnog rada, sadržaj je koncipiran na način da, osim uvoda i zaključnih razmatranja, sadrži 7 poglavlja. U prvom poglavlju, koji nosi naslov *„Značenje plivanja i utjecaj vode na organizam“* obrađene su osnovne značajke plivanja i njegov utjecaj na zdravlje i organizam čovjeka. Objasnjena i važnost vode i koja je njezina uloga u čovjekovom razvoju. U drugom poglavlju, *„Uvjeti provođenja obuke neplivača“* definiraju se osnovni uvjeti za sigurno i kvalitetno provođenje obuke neplivača i škole plivanja. U trećem poglavlju obrađuje se tema sa naslovom *„Metode rada i oblici rada kod učenja plivanja“*. U ovom poglavlju su navedene i objašnjene metode i oblici rada koje voditelji najčešće koriste u obuci neplivača i školi plivanja. „Vježbe privikavanja na vodu“ naslov je četvrtog poglavlja završnog rada u kojemu su opisane vježbe te načini na koje se vježbe provode u obuci plivanja zbog što boljeg i efikasnijeg privikavanja na vodu. U petom su poglavlju „Igre za privikavanje na vodu“, navedeni primjeri igara, objašnjena je uloga igre

u obuci plivanja i na koji način voditelji odabiru različite igre. Šesto poglavlje pod naslovom „Didaktička pomagala u školi plivanja“ odnosi se na uporabu različitih pomagala, sredstava i rekvizita pomoću kojih se pospješuje rad. U sedmom, ujedno i zadnjem poglavlju završnog rada, obrađuje se tema sa naslovom „Analiza rezultata obuke neplivača i škole plivanja“. U zadnjem je poglavlju opisan rad i način provođenja obuke plivanja i škole plivanja sa djecom predškolskog uzrasta i djecom mlađe školske dobi općine Tinjan (Pazin). Navede su i tablice s rezultatima inicijalnog i finalnog provjeravanja.

1. Značenje plivanja i utjecaj vode na organizam

Boravak u vodi i uz vodu, najčešće na čistom zraku i na suncu, utječe vrlo pozitivno na zdravlje uopće. Zrak koji se udiše tik iznad površine vode je čist, bogat kisikom, što pozitivno utječe na organizam. Voda nije prirodno okruženje za ljude. Da bi se u njoj kretali moramo naučiti biti opušteni i dozvoliti da podržava našu vlastitu plovnost – sposobnost plivanja. Plivanje je tjelesna aktivnost koja na sveobuhvatan način stimulira svestran i skladan razvitak čovjeka. Kako se obukom plivanja može početi već u najranijoj dobi, pozitivan će se utjecaj moći iskoristiti utoliko prije, ukoliko se znanjem plivanja prije ovlada. U prilog tome govori i činjenica da onaj tko jedanput nauči plivati to znanje ne zaboravlja – ono postaje i ostaje njegova trajna svojina.¹ Plivanje vrlo djelotvorno utječe na sve dijelove tijela, na organe i fiziološke funkcije. Isto tako, plivanje povoljno utječe na održavanje higijene tijela jer je za vrijeme plivanja tijelo cijelo vrijeme u vodi, koža se čisti, što onemogućuje zadržavanje nečistoće u lojnicama. Ležeći položaj plivača u vodi pozitivno utječe na kralježnicu i na držanje tijela. Ritmički rad ruku i nogu, zbog njihova kretanja u promijenjenim uvjetima, poboljšava pokretljivost svih zglobova i pozitivno utječe na sve skupine mišića. Vodoravan položaj u kojemu se plivač nalazi za vrijeme plivanja, njegovo suprotstavljanje otporu, uključivanje i rad gotovo svih dijelova tijela, vrlo povoljno utječu na rad srca i krvožilnog sistema. Zbog dodira kože s vodom dolazi do sužavanja ili širenja krvnih žila na površini

¹ Findak, V. Učimo djecu plivati – priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga, 1981.

kože, što pozitivno utječe na elastičnost krvnih žila, odnosno na periferni krvotok. Kontakt tijela s vodom uvelike utječe na termoregulaciju tijela, stoga različiti uvjeti u kojima se pliva, osobito u vezi s temperaturom vode, povoljno utječu na termoregulaciju organizma i na povećanje otpornosti.

Kako je plivanje tjelesna aktivnost koja se izvodi u vodi različite temperature, na različitim mjestima, dakle u specifičnim uvjetima, ono vrlo pozitivno utječe i na živčani sistem. Opuštanje mišića i smanjenje mišićne napetosti pri plivanju, uvjetuju smanjenje ukupne živčane napetosti, što plivanju daje posebno mjesto u današnjem tempu života. Plivanjem se produbljuje disanje, pa se time i povećava kapacitet pluća. Upravo zbog jačanja pluća, plivanje se preporučuje i osobama koje boluju od astme. Plivati znači osjećati se sigurnim u vodi i uz vodu. Za vrijeme elementarnih nepogoda i katastrofa vezanih za vodu, znati plivati znači sačuvati život i pomoći drugima. U svakodnevnom životu znanje plivanja omogućuje čovjeku da se njime koristi kao sredstvom sporta, zabave i rekreacije. Učenje plivanja, boravak u vodi i navikavanje na vodu kao novu sredinu, u djeci razvija neustrašivost i ustrajnost u radu te utječe na jačanje volje. Poslije, kada dijete nauči plivati, skakati u vodu i roniti, kada se natječe, razvijaju se i druge osobine kao što su borbenost, hrabrost, zdrav odnos prema kolektivu, prema protivniku, a sve to pridonosi povećanju psihičke stabilnosti što je glavni preduvjet za uspjeh u svakodnevnom životu. Plivanje i ostale aktivnosti u vodi su nešto što možete raditi s obitelji i prijateljima. Plivanje je odličan izbor roditeljima da potaknu djecu na fizičku aktivnost kako bi spriječili pojavu pretilosti, koja je sve češća među djecom i mladima. U današnje vrijeme, kada se sportaši ozljede, profesionalci im gotovo uvijek savjetuju plivanje. Plivanje će ozlijeđenog sportaša održati u formi i pomoći kod rehabilitacije. Otpor koji voda pruža tijelu povećat će rad mišića, ali neće se stvarati pritisak koji se stvara kod uobičajenog vježbanja na tlu.

Plivanje oslobađa od loših misli, napetosti i nagomilanog stresa i otklanja osjećaj anksioznosti, depresije i psihičkog nemira. Upravo zato, može se reći da je plivanje sport koji potiče ravnotežu i ukupan balans tijela i duha. Nakon plivanja, osjeća se opuštenost i rasterećenost, raspoloženje je vidno popravljeno i omogućava mirniji i kvalitetniji ritam sna i

komunikaciju sa okolinom, što uključuje znatno veće razumijevanje i veću toleranciju u razgovoru sa ljudima.²

2. Uvjeti provođenja obuke neplivača

Prije nego što se počne provoditi program privikavanja na vodu, odnosno program obuke plivanja, potrebno je postaviti neke organizacijske pretpostavke. Osnovni uvjet je adekvatno mjesto provođenja programa. Igre se mogu provoditi na svim vodenim površinama. Treba voditi brigu o tome da kvaliteta vode odgovara higijenskim uvjetima, da je čista, po mogućnosti bistra i normalne temperature. Na otvorenim vodenim površinama pri organizaciji programa treba biti pažljiv s obzirom na temperaturu vode koja ne bi trebala biti niža od 24°C. Voditelji moraju imati na umu da se radi o djeci neplivačima, koja su u početnim igrama privikavanja na vodu većinom u statičkom položaju, te će u hladnoj vodi brzo promrznuti. Ukoliko se program provodi na moru, prethodno je potrebno provjeriti morsko dno na mjestu gdje će se raditi. Dno treba očistiti od oštrog kamenja, mogućeg razbijenog stakla ili morskih ježeva. Plivalište na moru može biti idealno s obzirom da se dubina vode polako povećava te igre možemo provoditi u primjerenj dubini vode. Ali svakako je potrebno ograditi dio vode do kuda se djeca mogu slobodno kretati. Pristup plivalištu ili bazenu također treba biti primjeren djeci, a na obali mora biti dio u hladu kako bi se djeca zaštitila od prejakog Sunca. Na svakom vanjskom plivalištu treba biti i priručna oprema za prvu pomoć.³

Na bazenu je provođenje programa svakako jednostavnije. Veća je preglednost, stoga je i rad voditelju olakšan. Uz gotovo idealne uvjete ipak moramo obratiti pažnju na dubinu, temperaturu vode i ne smijemo zaboraviti da je bazenska voda klorirana. Idealno bi bilo kada bi sa skupinom djece radila dva voditelja, tako da jedan bude cijelo vrijeme s djecom u vodi, a drugi izvan bazena. Voditelj izvan bazena zadužen je za dodavanje pomagala u bazen, povremeno odvođenje djece u sanitarni čvor, te vršenje nadzora nad djecom u bazenu.

² Volčanek, B. Bit plivanja. Zagreb: Kineziološki fakultet, 2002

³ Grčić-Zubčević, N., Marinović V. 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Nauči plivati, 2009.

Ukoliko se uoči neko izuzetno plašljivo dijete, drugi učitelj će povesti posebnu brigu o njemu. Broj djece treba biti ograničen zbog sigurnosti i kvalitete provođenja programa.

3. Metode rada i oblici rada u školi plivanja

a. Metode rada

Metoda obuke je najjednostavniji i najpotpuniji oblik prenošenja znanja. Jedan od važnih preduvjeta za realizaciju obuke plivanja jest pravilan izbor i primjena metoda rada. Ta činjenica, kao i zahtjev da se voditelj uz pomoć adekvatne metode u što većoj mjeri približi djeci, njihovom načinu mišljenja i reagiranja na plivanje sasvim pouzdano traže od voditelja dodatni senzibilitet kada je u pitanju izbor i primjena metode rada. Za koju će se metodu rada opredijeliti voditelj, ovisi o situaciji.⁴ Sve su metode međusobno povezane i najčešće se nadopunjuju, zato se u tijeku provođenja obuke plivanja istodobno koristi više njih. U obuci plivanja koriste se:

a) SINTETIČKA METODA

Sastoji se u tome da se kretanja realizira u cjelini. U plivanju se primjenjuje u kasnijoj fazi programa kada se za to stvore povoljni uvjeti. Primjenjiva je u fazi diferencije i automatizacije, a najčešće se primjenjuje u fazi usavršavanja tehnike. Prednost ove metode je to što omogućuje izražajnu individualnost djece.

⁴ Findak, V. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga, 1995.

b) ANALITIČKA METODA

Odnosi se na raščlanjivanje pokreta na sastavne elemente. Pojedini elementi se uče odvojeno, zatim se postepeno povezuju u sinkroniziranu cjelinu. Primjena analitičke metode ogleda se u sljedećem redoslijedu elemenata:

- Učenje rada nogu na suhom, zatim u vodi
- Učenje rada ruku na suhom, zatim u vodi
- Učenje disanja na suhom, zatim u vodi

c) KOMBINIRANA METODA

Sintetička i analitička metoda se rijetko koriste samostalno. Tijekom rada većina elemenata se uči primjenom ove dvije metode kombinirano.

d) METODA USMENOG IZLAGANJA

Neophodno je da za svako učenje pojedinog elementa voditelj da slikovito objašnjenje. Ova se metoda primjenjuje u funkciji opisivanja, objašnjavanja i korekcije motoričkog gibanja, točnije plivanja. Objašnjenje mora biti dano rječnikom koji je primjeren djeci, jasno i razumljivo. Važno je da izlaganje voditelja bude privlačno za djecu i zato treba voditi brigu o izražavanju, jer će njegovo usmeno izlaganje biti snažno sredstvo motivacije i stimulacije u radu.

e) METODA DEMONSTRACIJE

Ova se metoda koristi kako bi djeca dobila vizualnu sliku o pravilnosti pokreta. Demonstracija se izvodi tako da je jednako vidljiva za svakog u skupini. Radnja se može demonstrirati u:

- U svom prirodnom obliku
- U svom prirodnom obliku, ali usporeno
- Po elementima

Demonstraciju izvodi voditelj osobno, i mora biti popraćena metodom usmenog izlaganja. Za vrijeme demonstracije treba ukloniti sve što bi djecu moglo dekoncentrirati, odnosno što bi im moglo smetati da svoju pozornost usmjere prema onome tko demonstrira.

b. Oblici rada

Uspješan rad, odnosno kvaliteta i kvantiteta rada voditelja škole plivanja ovisi i o odabiru organizacijskog oblika rada. Za koji će se oblik rada voditelj odlučiti ovisi o cilju koji želi postići, o dobi djece, broju djece, o mjestu rada, raspoloživom prostoru za vježbanje te o broju raspoloživih sprava, pomagala i rekvizita. Važno je da voditelj svoj rad obogaćuje novim vježbama i različitim oblicima rada, osobito onima uz pomoć kojih će povećati dječje zanimanje za vježbanje, što je istodobno i jedan od preduvjeta za povećanje efikasnosti u radu. Voditelji odabiru raznovrsne oblike rada, a neki od njih su:

a) FRONTALNI OBLIK RADA

To je metodički organizacijski oblik rada u kojem sva djeca u isto vrijeme izvode isti zadatak pod izravnim vođenjem i nadzorom voditelja škole plivanja. Neposredno prije izvođenja vježbi voditelj najprije opisuje određenu vježbu, zatim je demonstrira, a potom je sva djeca izvode. Za vrijeme rada voditelj daje upute, ispravlja greške, a nakon određenog vremena prelazi se na novi zadatak.

b) INDIVIDUALNI OBLIK RADA

Ovakav oblik rada podrazumijeva izvršenje zadataka ili zadane vježbe pojedinca uz pomoć i pod nadzorom voditelja. U ovom slučaju je to pojedinačna komunikacija, odnosno rad voditelja s jednim djetetom u situacijama kada se pojavi strah od vode ili određena poteškoća kod privikavanja na vodu. Na taj način se uvažavaju razlike među djecom.

c) GRUPNI OBLIK RADA

Oblik rada u kojem se obuka plivanja odvija na način da su sudionici raspoređeni po grupama. Skupine se najčešće dijele na plivače, plivače početnike i neplivače.⁵

4. Vježbe privikavanja na vodu

Jedno od osnovnih pitanja vezano za adaptaciju na vodu jest strah od vode kao nove sredine. Ne postoji urođeni strah od vode. Naprotiv, gotovo odmah poslije rođenja dijete se kupava, kasnije zavoli vodu, a boravak u njoj mu pridonosi i zadovoljstvo. Međutim, kada dijete prohodna, kada se nađe pored vode, česta nezgodna upozorenja roditelja, osobito onih koji ne znaju plivati, uzrok su da se u djetetu javlja ne samo strah od vode već i kompleksi. Što ta upozorenja traju dulje, dakle što dijete kasnije nauči plivati, strah od vode postaje sve veći. Pojava straha uvjetuje intenzivno grčenje mišića cijelog tijela, zbog čega se smanjuje mišićna masa tijela čime se znatno umanjuje njegova plovnost. Dijete se susreće sa specifičnostima koje uvjetuju boravak u vodi: prividnim gubitkom težine, nestabilnošću, otporom vode i njezinom hladnošću. Sve to otežava rad, pa se pitanje straha nameće kao jedan od glavnih problema u obuci neplivača. Kako strah od vode nije urođen, nema opasnosti od njegova trajnog zadržavanja. Dovoljno je izazvati dječje emocije prikladnim sadržajima uz vodu i u vodi, motivirati ih na rad, zaokupiti njihovu pažnju igrom, dakle neprimjetno ih uvesti u vodu. Sve to treba činiti nenametljivo, spontano i bez žurbe kako bi djeca stekla povjerenje u nastavnika. Kada je riječ o strahu, ne smije se zaboraviti ni takozvani fenomen „straha od duboke vode“. U radu s neplivačima ima i takvih situacija u kojima se dijete slobodno ponaša u plitkoj vodi, ali neće u duboku vodu. Razlog za takvo ponašanje može biti loše procijenjen napredak učenika (njegovo „znanje“ plivanja), nedovoljna postupnost u radu ili nepoštivanje individualnih karakteristika djeteta. U takvim situacijama nastavnik mora pronaći uzroke takvog ponašanja te nakon toga kroz različite vježbe uvjeriti sebe i učenika da on uistinu zna plivati. Navikavanje na vodu bilo bi pogrešno sagledati isključivo kao „borbu“ protiv straha od vode. Djeca koja su prethodno imala kontakt s vodom će se u njoj slobodnije ponašati. Za djecu koja se s vodom prvi put susreću to će razdoblje navikavanja biti nešto dulje. O tome

⁵ Findak, V. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga, 1995.

treba brinuti, treba odmah od početka poštovati tu individualnost djeteta. U vrijeme navikavanja na vodu ne smije biti žurbe. To vrijeme zahtijeva postupnost u radu, strogo poštovanje djetetove individualnosti. To je veoma važno razdoblje u obuci neplivača, pa ukoliko ga uspješnije iskoristimo, utoliko će nam biti lakši daljnji rad, a njegovi će rezultati biti bolji.⁶

Privikavanje na vodu sastoji se od više sadržaja, a to su postupak izvan vode, privikavanje na karakteristike vode, privikavanje na uranjanje glave u vodu, privikavanje na gledanje pod vodom, privikavanje na izdisanje pod vodom, privikavanje na plutanje, privikavanje na klizanje, privikavanje na skakanje u vodu i na kraju vježbe sigurnosti. Redosljed sadržaja koji se koriste kod privikavanja na vodu mora biti strogo poštivan, budući da je temeljen na metodičkim principima i načelima. Jedino skokovi u vodu mogu se provoditi bez obzira na redosljed ostalih sadržaja.

a. Postupak izvan vode

Takav je postupak nezaobilazan s obzirom na princip jasnoće i princip zornosti. Među prvim stvarima koje svaki voditelj treba napraviti je uspostaviti kontakt s djecom, naučiti njihova imena, porazgovarati o njihovim željama, približiti im vodeni medij kroz priču i kroz različite igre. Prvi kontakt s djecom ima veliku važnost te ga je ponekad potrebno produžiti i nakon predviđenog vremena. Eventualne poteškoće i nesporazumi trebaju se riješiti odmah pri upoznavanju djece s voditeljem. Upoznavanje djece treba započeti već prilikom dolaska djece na plivalište, na način da ih voditelj preuzme od roditelja na samom ulazu u bazenski prostor. Isto tako, djeca moraju shvatiti da se ulaskom u prostor plivališta odvajaju od roditelja, te da brigu o njima sada preuzima voditelj plivanja. U početku presvlačenje djece voditeljima predstavlja veliki napor, no kasnije to neće stvarati problem. Nakon presvlačenja, obavezno se odlazi na tuširanje koje je jedno od prvih sadržaja navikavanja na vodu. Pod tušem se djeca mogu igrati raznim igračkama, ali važno je dobro otuširati glavu i lice. Već prilikom tuširanja voditelj može uočiti ponašanje svakog djeteta u odnosu na vodu, te

⁶ Findak, V. Učimo djecu plivati – priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga, 1981.

ustanoviti stupanj prilagođenosti. Prvim ulaskom u vodu voditelj dalje nastavlja stvarati sliku o prilagođenosti svakog djeteta, sada na kretanje i boravak u vodi. Tek nakon što dobije sliku o skupini, može započeti s konkretnim igrama u vodi. Prije privikavanja na vodu bitno je dobro objasniti zadatak prvo izvan vode, kako bi taj isti zadatak kasnije u vodi bio brže i preciznije realiziran. Zadatak treba i demonstrirati, stoga postupak izvan vode obuhvaća objašnjavanje zadatka, demonstraciju zadatka i provođenje zadatka.⁷

b. Privikavanje na karakteristike vode

Poznato je da je voda gušća od zraka, mokra je i hladnija od temperature tijela. Djeci je to nepoznanica. Većini djece je to prvi ulazak u bazen ili u veću količinu vode. Ulazak u vodu kod neprilagođene djece stvara otežano kretanje, pa i nesigurnost s obzirom na otpor koji pruža. U početku je prisutan i osjećaj nestabilnosti, strah od propadanja, pokreti nogama i rukama dovode do čudnih motoričkih reakcija. Kod mlađe se djece često pojavljuje strah, tj. otpor samostalnom ulasku. Prvi ulazak u vodu treba izvesti organizirano u koloni. Voditelj je taj koji treba prvi ući u vodu i pomagati ostalima pri ulasku. Za slobodno kretanje kroz vodu i njeno upoznavanje koriste se igre sa zadacima hodanja, trčanja i poskakivanja. Budući da je ovo jedna nova sredina važno je da je voditelj stalno s djecom u vodi, kako bi im pružio osjećaj sigurnosti, kako psihičke tako i fizičke.

c. Privikavanje na uranjanje glave u vodu

Osnovni je preduvjet, za pravilno plivanje, lice uronjeno u vodu. Uranjanje glave u vodu kod djeteta stvara neobičan ugođaj s obzirom da su u početku oči zatvorene, pojačavaju se osjeti pritiska vode na lice i uši. Mogućnost potpunog uranjanja glave u vodu, ujedno je i glavni pokazatelj da li je neko dijete prilagođeno za boravak u vodi ili nije. Ukoliko se

⁷ Grčić-Zubčević, N., Marinović V. 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Nauči plivati, 2009.

dovoljno vremena posvetilo igrama pod tušem i igrama za osjećaj otpora vode uranjanje glave u vodu ne bi trebalo predstavljati problem.

Da bi postigli potpuno uranjanje glave u vodu, treba prvo početi s igrama „umivanja“, polijevanja, međusobnog prskanja lica i glave, uranjanja pojedinog dijela lica, sve do potpunog uranjanja glave u vodu. Pri tome su djeca u pretklonu, a rukama se drže za rub bazena ili neko plutajuće sredstvo. Prije uranjanja, treba snažno udahnuti i ne ispuštati zrak.

Nakon toga se može početi s igrama za postepeno uranjanje glave u vodu u uspravnom položaju. Važno je da se djeca prilikom prvog uranjanja glave u vodu drže rukama za neki oslonac koji im daje sigurnost. Kod ovakvih zadataka moramo biti oprezni jer svaka prisila može dovesti do obrnutog efekta. Kod svih igara uranjanja glave u vodu ne treba djeci dozvoliti da drže zatvoren nos i da brišu vodu koja im se slijeva u oči s kose. Brisanje lica ili držanje nosa ometaju izvođenje igre i stvaraju lažan osjećaj sigurnosti, stoga treba ruke „zaposliti“, na način da ih drže na glavi ili iza vrata. Od samog početka treba djecu učiti kako voda nije neprijatelj, nego naš veliki prijatelj.

d. Privikavanje na gledanje pod vodom

Nakon što djeca ovladaju uranjanje glave u vodu, slijedeći je zadatak otvoriti oči pod vodom, a to nije nimalo jednostavno. Pogotovo ako se boravi u moru, te je voda slana i „štipa“ tj. peče oči. Pod vodom vidimo mutno, stvari izgledaju bliže i veće, a i zvuk je drugačiji. To je sasvim neki drugi, podvodni svijet i u njemu se djeca prvenstveno trebaju vidno orijentirati. U moru je zanimljivije gledati pod vodom, dok je u bazenu i slatkoj vodi sve jednostavnije. Kod zadataka gledanja u vodi, nakon što djeca otvore oči pod vodom, možemo im dati plivačke naočale kako bi dobro pogledali vodeno okruženje. Zadatak gledanja pod vodom je uspješno obavljen tek kada djeca imaju otvorene oči, te kada nakon toga ne brišu oči i lice. Kod igara u bazenu treba imati na umu da je bazenska voda klorirana, pa ne treba pretjerivati s igrama gledanja u vodi. Istodobno izvođenje vježbi ronjenja i gledanja u vodi pridonosi racionalizaciji obuke i još više motivira za rad. Ako obuku izvodimo u prirodnim uvjetima, trebamo birati mjesta na kojima je dno zanimljivo, jer će

dijete gledajući u vodi mnogo toga doživjeti. U takvim vježbama moramo biti postupni, a prilikom njihova izvođenja treba paziti da djeca ne rone prema dubini, jer prilikom izlaska „gube dno pod nogama“, što može izazvati neželjene posljedice. Zaroniti u vodu možemo nogama i glavom. Najprije treba savladati zaronjavanje nogama, a zatim i glavom. Dubina vode za sve vježbe može biti od visine pojasa do visine ramena.⁸

e. Privikavanje na izdisanje pod vodom

Zbog specifičnosti i važnosti disanja, vježbe disanja treba provoditi od početka do kraja obuke. Dobro naučen ritam disanja izvan vode pomoći će početnicima da ovladaju i vježbama disanja u vodi. Djecu treba upoznati s tehnikom udaha i izdaha, dakle s disanjem „na mjestu“, i s tehnikom zadržavanja disanja. Vježbama disanja treba pokloniti mnogo pažnje, djecu treba uvjeriti da bez pravilnog disanja nema ni dobrog plivanja. To je ujedno pravi trenutak da se dijete upozna s tehnikom zadržavanja disanja pod vodom. Kod svih dosadašnjih zadataka, djeca su zadržavala dah u doticaju s vodom. Sada trebaju naučiti snažno udahnuti kada su im usta izvan vode, a izdahnuti kada su usta ispod vode. Važno je napomenuti da se udah izvan vode vrši ustima, dok se izdah ispod vode vrši i kroz usta i kroz nos.⁹

S izdisanjem na usta i nos sprječavamo da voda uđe u nosnu šupljinu i osiguravamo potpuni izdah. Početnicima je teško puhnuti u vodu, jer osjećaju pritisak vode na cijelo tijelo pa tako i na prsni koš. Zadatke puhanja zraka u vodu treba raditi postupno i sporo, kako ne bi došlo do udaha vode u pluća. Treba krenuti od igara s ustima prislonjenim na površinu vode, npr. puhanje papirnatih brodića po vodi, oponašanje ustima zvuka glisera, žablje kreketanje itd. Kasnije usta uranjati u vodu sve dublje i ispuhivati snažno mjehuriće u vodu, te na kraju ubrzavati ritam i tempo disanja. Pri izvođenju tih vježbi treba paziti da zadržavanje disanja ne traje dugo, jer je poznato da svako dulje zadržavanje disanja štetno djeluje na organizam.¹⁰

⁸ Findak, V. Učimo djecu plivati – priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga, 1981.

⁹ Grčić-Zubčević, N., Marinović V. 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Nauči plivati, 2009.

¹⁰ Findak, V. Učimo djecu plivati – priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga, 1981.

f. Privikavanje na plutanje

Naime, koliko je „disanje na mjestu“ i ronjenje preduvjet za prelazak na plutanje, toliko je plutanje preduvjet za klizanje na vodi. Vježbe plutanja treba početi što prije ili konkretnije, onda kada smo ocijenili da su djeca u osnovi svladali disanje „na mjestu“ i ronjenje. Plovnost je ljudska osobina koja nam omogućava održavanje na površini vode, ali i plivanje. Ona ovisi o mnogim čimbenicima. Prvenstveno o građi i sastavu ljudskog tijela s jedne strane, te karakteristikama vode s druge strane. Lakše je plivati u moru jer je morska voda gušća od slatke vode, pa je i put do proplivavanja lakši i brži u morskoj vodi. Djeca, zbog svojih antropoloških karakteristika, imaju bolju plovnost od odraslih, što im omogućava lakše savladavanje zadataka plutanja. Svakom je plivačkom početniku zahtjevno naučiti plutati, pa tako i djeci. Međutim, kada dijete nauči plutati, kada shvati da ga voda drži i da može bezbrižno na njoj ležati, samo ga mali korak dijeli do kretanja po vodi, konkretno plivanja. Za plutanje na vodi bitno je da djeca pri izvođenju zadatka maksimalno udahnu zrak, koji sada, za razliku od vježbi disanja, ne smiju ispuštati za vrijeme izvođenja zadatka. Za plutanje je važno imati pluća puna zraka jer na taj način pospješujemo plovnost. Djeci treba pokazati i demonstrirati plovnost s punim udahom i s nedovoljnim udahom, kako bi uočila razliku. Djeci, koja se još uvijek nisu prilagodila na vodu, možemo pomoći prilikom izvođenja zadatka na način da ih pridržavamo ispod tijela ili da im pomognemo raznim plutajućim pomagalima, npr. plivačkim daskama ili loptom. Na taj način pospješit ćemo im plovnost, te dati sigurnost i samopouzdanje prilikom izvođenja određenih zadataka plutanja.¹¹

g. Privikavanje na klizanje

Kad učenici savladaju plutanje u položaju na prsima i leđno, treba prijeći na klizanje. Pri tome treba upozoriti na to da će klizati lakše i dulje ako duboko udahnu i malo dulje zadrže zrak u plućima. To je vrijeme kada disanju treba pokloniti veliku pažnju, jer ako učenici dobro svladaju disanje za vrijeme klizanja, bit će im mnogo lakše pri kretanju u vodi

¹¹ Grčić-Zubčević, N., Marinović V. 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Nauči plivati, 2009.

uz pomoć ruku i nogu, dakle pri plivanju.¹² Pod klizanjem smatramo kretanje po vodi bez ikakvih zaveslaja ruku i udaraca nogu. Možemo govoriti o dinamičkom plutanju tj. o plutanju u pokretu. Kod vježbi klizanja veoma je važno da djeca ne proizvode nikakvo kretanje radom nogu i ruku, nego da isključivo klize odrazom od ruba bazena, dna bazena ili nekog drugog čvrstog oslonca. Zadaci klizanja uglavnom se izvode, kao i plutanje, u položaju na prsima i na leđima. Mogu se izvoditi s različitim položajima ruku i nogu. Kod klizanja na prsima važno je da lice bude u vodi i da se, kao i kod plutanja, zadržava zrak u plućima. Dakle, dobro naučeno klizanje bitan je i osnovni preduvjet za znanje plivanja, jer se na taj način usvaja gibanje, tj. kretanje po vodi opušteno i bez straha. Pokazalo se da su djeca koja duže mogu klizati po površini vode uspješnija u učenju plivanja i brže proplivaju. Zadaci klizanja mogu se izvoditi i ispod površine vode, u ronjenju.

h. Privikavanje na skakanje u vodu

Skokovi u vodu mogu se izvoditi tijekom svih sadržaja privikavanja na vodu i nije bitan njihov poredak u odnosu na slijed usvajanja zadataka. Kod navikavanja na vodu prvenstveno se rade skokovi iz vode u vodu i skokovi u vodu na noge. Skokovima se želi otkloniti strah od nepoznatog, strah od pada u vodu ili strah od dubine vode. Skokove u vodu treba raditi isključivo pod nadzorom odrasle osobe, organizirano kako ne bi došlo do neželjenih posljedica ozljeđivanja na rub ili dno bazena, ili skoka jednog djeteta na drugo. Treba paziti i o „težini“ skoka s obzirom na visinu s koje djeca skaču, odnosno s obzirom na dubinu vode u koju djeca skaču. Kod skakanja u vodu djecu treba upozoriti na sljedeće:

- u vodu se skače samo na mjestima gdje poznajemo dubinu i dno
- prije nego skočimo u vodu, treba provjeriti dali netko pliva ili roni na mjestu gdje želimo skočiti
- na skačemo na mjestima gdje je zabranjeno skakanje u vodu
- ne skačemo ako time ometamo druge plivače

¹² Findak, V. Učimo djecu plivati – priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga, 1981.

Djeca će se u početku bojati samostalno skočiti u vodu, te im voditelj treba radi sigurnosti, stojeći u vodi ispred njih, pružajući jednu ili dvije ruke. Prilikom doskoka, ako je potrebno, voditelj treba pridržati dijete kako ne bi izgubilo ravnotežu. Kada se djeca osamostale, skokovi u vodu im pružaju najveći užitak tijekom boravka u vodi. Zbog toga je potreban veliki oprez prilikom organizacije i izvođenja dječjih skokova u vodu.

5. Igre za privikavanje na vodu

Igra je aktivnost pretežito vezana uz djetinjstvo i odrastanje. Pokretna igra, kao motorička i temeljna aktivnost djeteta, ima višestruku korist za organizam. Zbog svog svestranog djelovanja pozitivno utječe na psihički i fizički status djeteta, poboljšava opće zdravlje i tjelesne sposobnosti djece i stoga je nezaobilazno odgojno – obrazovno sredstvo u njihovu razvoju. Kroz igru djeca mogu na siguran način ovladati i svojim eventualnim strahom od vode. Primjenom igara u vodi privikavamo djecu predškolske dobi na novi medij, kako bi se djeca osjećala sigurno u vodi i kako bismo povećali njihovo samopouzdanje u vodi. Ciljane igre će pomoći djeci i kod suočavanja sa strahom prigodom privikavanja na vodu, prvenstveno zbog različitosti pokreta u vodi, od onih koji se izvode na kopnu, tj. na suhom. Djeca predškolske dobi se primjenom igara koncentriraju na njihova pravila izvođenja i tako zaboravljaju da su u vodi, te nesmetano izvode osnovne oblike kretanja. Svladavanjem igara, djeca pomiču svoje granice, privikavaju se na otežano kretanje u vodi, gledanje u vodi, plutanje, ronjenje i početke plivanja.¹³

¹³ Duran, M. Dijete i igra. Jastrebarsko: Naknada Slap, 2003.

a. Odabir igara koje se provode u vodi

Kod sastavljanja programa privikavanja na vodu kroz igru, treba obratiti pozornost na odabir igara. Igre moraju biti birane tako da se putem njih zadovolje specifični zadaci za privikavanje na vodu. Igra mora biti zanimljiva, vezana uz rješavanje zadatka koji mora biti postavljen na intrigantan način. Kod djece predškolske dobi pozornost je vrlo labilna i kratkotrajna, te igra mora biti prilagođena njihovom uzrastu, kako bi ih motivacija zadržala potrebno vrijeme u zadanoj igri. Igre se mogu podijeliti na:

- Stvaralačke igre – imitativne igre: pogodne su za djecu mlađe i srednje dobi, radi se o imitaciji zvukova predmeta, životinja ili o imitaciji pokretanja životinja; važne su kod samih početaka privikavanja na vodu, kao novu sredinu u kojoj mora pokretati
- Igre s pravilima – pokretne igre: pogodne su za djecu starije dobi, a to su elementarne igre koje su često popraćene riječima ili pjesmom, te sadrže određeni zadatak; cilj im je uz privikavanje na vodu i razvijanje određene motoričke sposobnosti

Igre imaju pravila koja moraju biti kratka i jasna. S obzirom da su djeca različite prilagođenosti na vodu, voditelji plivanja morat će često prilagoditi neka pravila pojedinom djetetu, ovisno o njegovoj ulozi u igri. Uloge u igri treba ravnomjerno dijeliti na svu djecu i sva djeca moraju biti uključena u igri. U plivanju inicijativa i samostalnost ima svoju posebnu, pozitivnu ulogu, pa na to treba obratiti pozornost. Ne smijemo zaboraviti da igra djeci pruža zadovoljstvo, stoga djeci treba dozvoliti da povremeno unesu u zadanu igru nešto svojega, naravno ako to neće poremetiti osnovni cilj zadatka. Potrebna je i intervencija voditelja, ali samo tako da zadanu igru usmjerava, a ne onemogućava. Ukoliko od strane učitelja plivanja često dolazi do ispravljanja ili uplitanja u zadanu igru, uskratit će se zadovoljstvo, a to će rezultirati neobavljenim zadatkom.

b. Primjeri igara za privikavanje na vodu

Igre za osjećaj otpora vode

Upoznavanje bazena – hobotnica

Djeca se spuste u bazen i postave se u vrstu tako da se rukama drže za rub bazena, a nogama se upiru o rub bazena. S ispruženim rukama i upiranjem nogama pomiču se po rubu bazena. Mogu se držati s obje ili samo s jednom rukom. U dubokoj vodi mogu, držeći se za rub bazena, spuštati noge prema dnu kako bi upoznali dubinu bazena. Djeca „hobotnice“ upoznavaju bazen svojim „krakovima“.

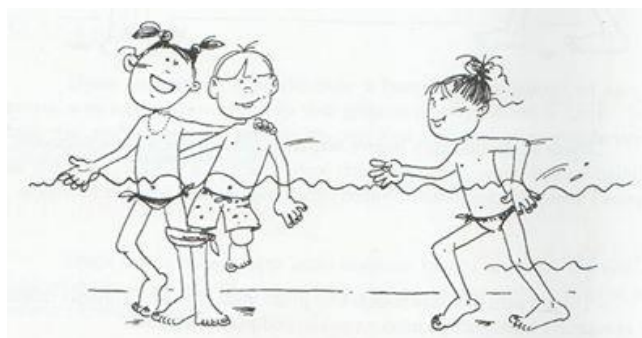
Igranje s plivačkom daskom

Djeca su u slobodnoj formaciji i svako dijete drži svoju plivačku dasku kojom lupa po površini vode, prevrće je, lovi vodu daskom, naizmjenično uranja lijevi, pa desni kraj daske, nastoji ju potopiti. Plivačku dasku djeca drže s obje ruke, usporedno ili okomito s površinom vode i guraju je gore-dolje, naprijed-nazad, lijevo-desno, kako bi što bolje osjetili otpor vode.

Tronoge lovice

Svaki par stane o bok jedan drugome, zagrle se svežu noge tako da lijevi igrač gumenom trakom veže svoju lijevu nogu uz desnu nogu para na lijevoj strani. Tako par ima tri noge. Lovac je dijete bez para, a svi se „tronogi“ parovi razbježe. Kada dijete uhvati neki par, onaj iz para kojeg je dotaknuo mora loviti, a dijete koje je dosada lovilo dolazi na njegovo mjesto. Veći intenzitet igre se postiže određivanjem većeg broja lovaca.

Slika 1. Igra tronoge lovice



Boj pijetlova

Djeca u paru se guraju ramenima, tako da su im ruke prekrížene ispred tijela na prsima i poskakuju samo na jednoj nozi. Djecu trebamo podijeliti u parove po visini i snazi, te paziti da igra ne dovede do velike grubosti. Također paziti da se djeca ne približavaju rubu bazena.

Meduze

Djeca se drže za ruke čineći krug, pokreću se bočno sunožnim poskocima u jednu stranu. U sredini kruga razbacano je nekoliko loptica koje predstavljaju meduze. Djeca ubrzavaju kretanje, uzburkavaju vodu i izmiču lopticama (meduzama), da ih ove ne opeku. Dijete koje opeče meduza, naziva se „opečenim“. Igra se nastavlja sve dok većina djece ne bude opečena. Pobjednici se neopečeni.

Igre za uranjanje glave u vodu

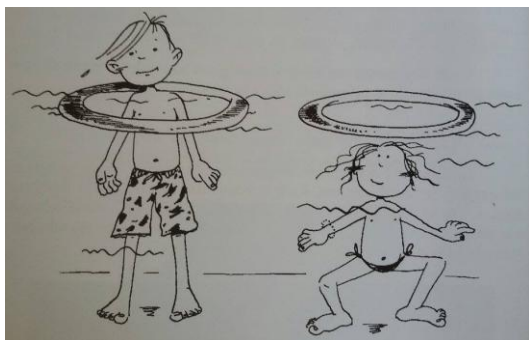
Tko može sjesti na dno bazena?

Djeca stoje u vodi, udahnu zrak i urone na dno bazena, gdje na trenutak sjednu, čučnu ili kleknu. Zatim se odgurnu nazad na površinu vode. Naprednijima možemo zadati i da legnu na dno bazena, na leđa ili na trbuh.

Krtičine rupe

Na vodenoj površini plutaju obruč i savko dijete stoji unutar svoga obruča. Na znak udahnu, zadrže zrak i urone pod vodu, pa izađu na površinu, kao kad krtice vire iz rupa.

Slika 2. Igra krtičine rupe



Vaganje vreća

Djeca su u parovima i okrenuta leđima jedno prema drugome, tako da se drže ispod laktova. Prvi iz para se duboko pretkloni prema naprijed i važe drugoga. Zatim mijenjaju uloge.

Kipovi

Dvije vrste stanu jedna nasuprot drugoj. Prvo 15 sekundi prska jedna vrsta drugu, a zatim isto toliko druga vrsta prvu. Vrsta koja je prskana, mora cijelo vrijeme prskanja biti što mirnija s rukama iza leđa. Pobjednik je vrsta koja je bila mirnija.¹⁴

Tunel

Djeca su u formaciji kolone, u vodi do visine pojasa i drže jedan drugoga za bokove, pa „vlak“ putuje po bazenu. Na znak, djeca čučnu i nastave hodati pod vodom, jer su ušli u „tunel“. Nakon tri koraka se usprave i nastave hodati. Cijelo vrijeme se moraju držati za bokove kako ne bi dirali oči, brisali vodu s lica ili popravljali kosu.

Igre za gledanje pod vodom**Dodirivanje nožnih prstiju**

Djeca stoje u vodi. S obje ruke prvo dotaknu svoje uši, zatim ramena, bokove, koljena i na kraju nožne prste. Kada dotaknu nožne prste, moraju ih otvorenih očiju pogledati pod vodom.

Ribe love račića

Ispred svakoga para na udaljenosti oko 3 m je potopljen obruč, unutar kojega je potopljiva igračka, tj. „račić“. Na znak, djeca kreću. Svaki par ide prema svome obruču i žuri izroniti račića s dna bazena. Pobjednik je ona „riba“ iz para koja prva ulovi račića.

¹⁴ Bellosguardo, S., Riviere, S. Mala škola plivanja. Zagreb: Profil, 1997.

Slika 3. Igra ribe love račića



Izranjanje školjki

Djeca su podijeljena u parove. Jedan iz para baci u vodu „školjku“ ili sličan predmet na udaljenosti od 1 do 2 m. Drugi mora taj predmet izroniti nakon čega mijenjaju uloge.

Morski konjici

Djecu podijelimo u dvije ili tri grupe. Svaka grupa čini krug držeći se rukama. Između dvoje djece nalazi se okomiti obruč, djeca se drže rukama kroz obruč. Na znak, desno dijete od obruča počinje se provlačiti kroz njega ne puštajući ruke, zatim redom sva djeca. Pobjednik je grupa koja je brže prošla kroz obruč, ne puštajući ruke.

Lovice s loptom

Jedno dijete, s mekanom pjenastom loptom, lovi ostale. Djeca se spašavaju uranjanjem glave pod vodu i ne smiju izroniti tako dugo dok lovac ponovno ne uzme loptu. Lovac ne smije dva puta gađati isto dijete. Koga lovac uhvati loptom, taj preuzima njegovu ulogu.

Igre za izdisanje

Loptica putuje

Djeca imaju ispred sebe na površini vode lagane plutajuće igračke (šeširići, loptice za stolni tenis, balone...). Puhanjem, tik do površine vode, potiskuju igračku prema naprijed. Također se mogu međusobno dodavati u paru i izvoditi štafetne igre.

Slika 4. Igra loptica putuje



Brodski motori

Djeca se slobodno kreću po bazenu, urone glavu do nosa u vodu i izdišu zrak na usta i nos, imitirajući zvuk broskog motora. Čiji se motor (barka) najdalje čuje?

Klackalica

Djeca se u paru, okrenuti licem jedan prema drugome, drže za plivačku dasku. Jedan iz para uroni pod vodu i izdahne mjehuriće kroz usta i nos, a kada se vrati na površinu za novi udah, uroni drugi iz para. Djeca su naizmjenično pod vodom, neprestano se držeći za dasku.

Podmornice

Djeca se slobodno kreću u vodi do visine pojasa, svako dijete ima palicu. Na znak, svi zarone pod vodu, a palicu postavljaju okomito, tako da ona strši iznad vode. Pod vodom djeca izdišu i kreću se kao podmornice.

Koliko prstiju vidiš?

Djeca su u slobodnoj formaciji, na znak udahnu, čučnu i urone pod vodu. Zatim izdahnu pod vodu i čekaju učiteljev znak za izranjanje (udarac rukom po površini vode). Nakon što djeca izrone, učitelj im pokaže određeni broj prstiju na ruci i prozove nekoga od djece da kaže koliko je prstiju pokazao. Na taj način odvikavamo djecu od brisanja očiju i popravljanja kose poslije izranjanja.

Igre za plutanje**Morska zvijezda**

Dijete se rukama primi za rub bazena, duboko udahne i legne na površinu vode, s licem u vodi. Ruke i noge raširi kao morska zvijezda i opusti se, da ga drži voda. Zatim polako otpušta ruke od ruba bazena. Kada djeca uznapreduju, igru izvode bez pridržavanja za rub bazena.

Plutanje s loptom

Držeći se za loptu, nakon snažnog udaha, dijete nastoji plutati na prsima. Lice treba uroniti u vodu, a loptu treba držati ispruženim rukama. Kada se djeca opuste, polako mogu ispustiti loptu i nastaviti plutati samostalno.

Slika 5. Igra plutanje s loptom



Vući zeca

Jedan u paru legne na leđa (rukama može držati dasku), a drugo ga dijete iz para uhvati za ispružene noge i vuče, trčeći prema nazad do kraja bazena, gdje mijenjaju uloge. Igra se može organizirati i kao utrka parova.

Minolovac

Jedno dijete je „minolovac“ koji, na znak, počinje loviti ostale. Koga ulovi, mora ostati plutati na površini vode i postaje „mina“. Djeca koja još nisu ulovljena bježe minolovcu, ali i izbjegavaju mine koje ne smiju dotaknuti. Zadnji ulovljeni postaje minolovac.

Aligator

Jedno je dijete „aligator“, pluta na leđima i pravi se da spava. Ostala djeca nastoje mu se približiti i dotaknuti ga, a da ih on ne uhvati. Kada se aligator probudi svi se razbježe i spašavaju doticanjem ruba bazena. Uhvaćeno dijete postaje novi „aligator“.

Igre za klizanje

Guranje splavi

Djeca su u formaciji vrste, leđima do ruba bazena. U ispruženim rukama drže plivačku dasku ili loptu. Snažnim udahom i odrazom od ruba bazena, licem uronjenim u vodu, zauzimaju položaj klizanja i kližu što dalje, bez udaranja nogama.

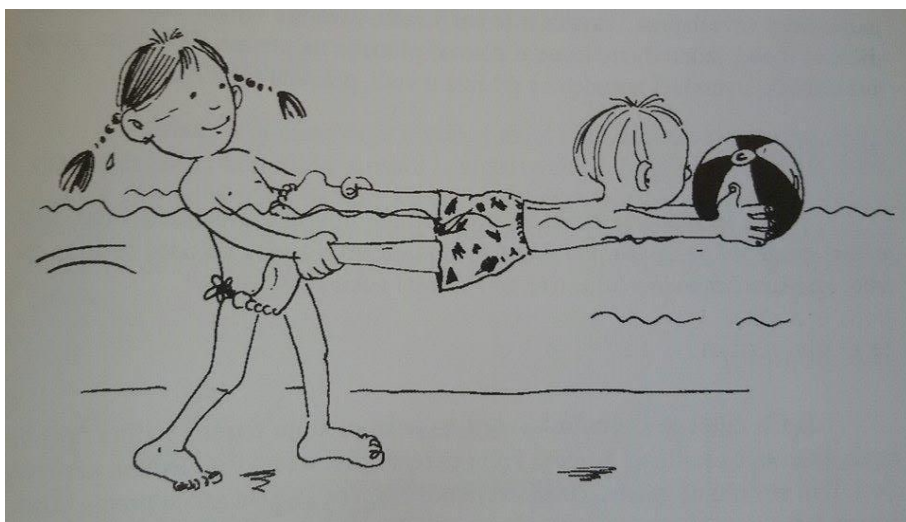
Rak

Dijete je u položaju plutanja na prsima i drži se za rub bazena. Snažno se odgurne rukama od ruba bazena i kliže unazad, spojenih nogu. Kada se „rak“ želi zaustaviti, rašiti noge.

Kolica

Prvi u paru legne na vodu, na prsa i rukama drži plutajući predmet i raširi noge („kolica“). Drugi iz para ga uhvati za potkoljenice i „vozi kolica“ prema naprijed. Zatim mijenjaju uloge i pokušavaju izvoditi igru bez pomagala.

Slika 6. Igra kolica

**Plijen**

Dvoje igrača drže svaki sa svoje strane dugačku plutajuću tubu, a u sredini drugo dvoje igrača plutaju na prsima, licem u vodi i također se drže za tubu. Igrači na krajevima tube, trče po bazenu i vuku svoj „plijen“.

Vrtuljak u zraku

Djeca su u formaciji kruga i drže se za ruke, vrte se u smjeru kazaljke na satu. Cijelo vrijeme pokušavaju održavati oblik kruga. Na znak, istovremeno dignu noge s dna bazena i puste da ih voda nosi.

Igre za skakanje u vodu

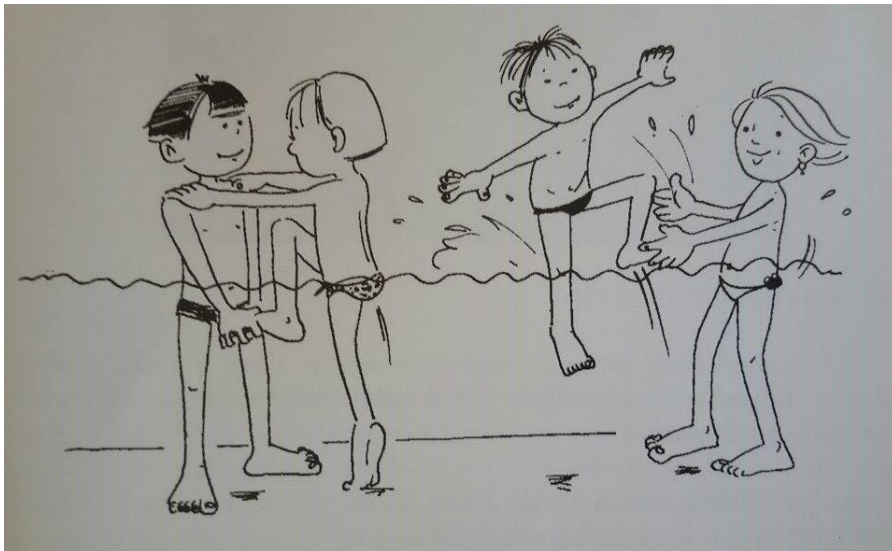
Daska

U uspravnom položaju, ruke su uz tijelo, djeca stoje u vodi do visine prsiju. Bacaju se prema naprijed, nazad, postrance ravnog tijela („daske“), padaju na vodu potpuno uspravnog tijela.

Rakete

Djeca su podijeljena u dvije vrste na razmaku od dužine ruku, licem okrenuti jedni prema drugima, a voda im je do pojasa. Jedan pod vodom sastavi dlanove, a drugi stavi stopala na dlanove i uhvati se za ramena prvoga. Prvi naglim podizanjem dlanova izbacuje iz vode drugoga. Poslije se zamijene.

Slika 7. Igra rakete



Nogometni skok

Dijete skače u vodu i u zraku pokušava nogom udariti loptu, koju mu učitelj baci u zrak neposredno prije skoka. Oprez – lopta se mora baciti dovoljno daleko da dijete prilikom izvođenja zadatka ne udari u rub bazena.

Veliki val

Djeca su podijeljena u manje ili veće grupe. Stanu na rub bazena držeći se rukama i na znak učitelja, istovremeno skoče u bazen na noge, stvarajući veliki val u vodi. U početku mogu skakati iz čučnja, a kasnije iz uspravnog položaja. Ruke mogu biti i u izručenju.

Leteća riba

Formacija vrste s razmakom dužine ruku. Djeca se odraze s ruba bazena u vis. Lete kroz zrak i ulaskom u vodu nastoje što duže ostati ispod površine vode. Pobjednik je „riba“ koja najduže ostane pod vodom.¹⁵

6. Didaktička pomagala u školi plivanja

Pomoćna sredstva, sprave i rekviziti koji se koriste radi sigurnije obuke su, ne samo poželjni već i nužni, pogotovo ako se obuka provodi na improviziranim plivalištima. Dakle, da bi se proveo program navikavanja na vodu, nezaobilazna je uporaba didaktičkih pomagala i sredstava. To su osnovna pomagala za određenu igru i što više pomagala koristimo, igre će zasigurno biti kvalitetne i zanimljive, a samim time i uspješnije obavljen zadatak. Uz pomoć raznih didaktičkih pomagala, omogućavamo djeci raznolikost sadržaja i povećavamo njihovu motivaciju i interes za rad. Djeca se opiru jednoličnim sadržajima i stoga je učenje neophodno učiniti zanimljivim. Primjenom igara u kombinaciji s podukom za privikavanje na

¹⁵ Grčić-Zubčević, N., Marinović V. 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Nauči plivati, 2009.

vodu, djeca imaju subjektivan osjećaj kako se igraju, a upotreba rekvizita im aktivira tjelesne i mentalne sposobnosti.¹⁶

Kod odabira sredstava treba obratiti pozornost na to da sve sprave i pomagala odgovaraju visoko postavljenim uvjetima. To znači da moraju biti funkcionalna, primjerena uzrastu korisnika, ne smiju biti opasna u smislu ozljeđivanja djece i ne smiju sputavati kretanje ekstremitetima. Na tržištu često nalazimo vrlo zgodna sredstva koja nisu funkcionalna ili su čak i opasna za pojedinu dob djeteta. Materijal od kojih su pomagala napravljena mora biti vrhunske kvalitete, otporan na vodu i ugodan pri dodiru tijelom. Sve te elemente treba uzeti u obzir, kako ne bi došlo do ozljeđivanja. Djeca ponekad u vodu ponesu svoje igračke i u tome ih ne treba sprječavati, ali moramo biti pažljivi s obzirom na sigurnost djeteta. Mjesto izvođenja obuke plivanja također uvjetuje uporabu različitih sredstava. Nije svejedno da li je to bazen s plitkom ili dubokom vodom ili su to otvoreni prostori, gdje je moguć utjecaj atmosferskih prilika. Pomoćna se sredstva nekad primjenjuju radi povećanja plovnosti ili razbijanja straha od vode, zato ih treba znati primjenjivati s rezervom. Naime, dijete će se pomoću njih lakše održati na vodi, ali će zbog toga „preskočiti“ niz vrlo korisnih i potrebnih vježbi. Posljedica je da se pri prijelazu na rad bez pomagala djeca uopće ne uspijevaju ili uspijevaju mnogo teže održati u vodoravnom položaju. Zbog toga je često potrebno vratiti se na vježbe pomoću kojih se uklanjaju ti nedostaci, a to u većini slučajeva iskazuje više vremena i truda. Ako se sredstva koriste radi razbijanja straha od vode, postavlja se pitanje što će biti kad ih odstranimo. Praksa pokazuje da se takva djeca još više plaše i da su nepovjerljiva prema vodi.¹⁷

Postoje različita sredstva koja se upotrebljavaju u obuci neplivača. Neka od sredstava koja se upotrebljavaju su plutajuće ležaljke koje se koriste za veću motivaciju djece prilikom privikavanja na ispruženi prsni i leđni položaj tijela u vodi, uzgon vode i plutanje, te za razne zabavne igre u vodi. Lopte su isto tako motivacijsko sredstvo za prilagodbu predškolaca na otpor vode. Uz pomoć lopti, djeca se uspješno prilagođavaju na potapanje glave, gledanje pod vodom i vježbe disanja. Različite plivajuće igračke pretvaraju bazen u vodenu igraonicu u kojoj su djeca opuštena i vesela. Koriste za poboljšanje gibanja u vodi i prilagodbu na otpor

¹⁶ Grčić-Zubčević, N., Marinović V. 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Nauči plivati, 2009.

¹⁷ Findak, V. Učimo djecu plivati – priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga, 1981.

vode. Treba spomenuti i obruče koji su idealno pomagalo za privikavanje na vodu u svim segmentima. Najčešće se koriste za gledanje pod vodom, klizanje i skokove. Plutajući obruči mogu poslužiti kao koš za igranje košarke i ostalih igara. Plivačka daska je najpoznatije pomagalo u prilagodbi na vodu. Učinkovita je za prilagodbu na otpor vode, plovnost i klizanje. Kod uporabe plivačkih dasaka neophodan je nadzor nad djecom zbog lakog izvrtanja, ukoliko dijete nepravilno drži dasku. Različite palice i stalci koriste se za označavanje prostora izvan ili unutar bazena, prilikom različitih igara. Plastične kantice različitih oblika i boja izvrsna su pomagala za prilagodbu djece na gledanje pod vodom i ulaženja vode u oči. Treba nastojati da se dijete samo polijeva kanticom po glavi, čime izvršava zadatak „umivanja“ glave, očiju, nosa i cijelog lica. Spužve također mogu koristiti u igrama u vodi. Djeca mlađe dobi mogu se njima u vodi „prati“ i „umivati“, napredniji mogu uroniti u vodu, pogledati pod vodom i izroniti sa spužvom na glavi.

Postoje još mnoga druga pomagala kao što su „zmije – tube“, uže, plutajući gol, plivačke naočale, plivačka pruga i ostala, pomoću kojih će se povećati efikasnost procesa učenja plivanja.

7. Analiza rezultata obuke neplivača

U vremenu od 1. do 12. srpnja 2013. godine održana je obuka plivanja i škola plivanja za djecu predškolske i mlađe školske dobi općine Tinjan (Pazin). Obukom i školom plivanja bilo je obuhvaćeno 47 djece, 18 predškolske dobi i 29 mlađe školske dobi. Obuka i škola plivanja provodila se svaki radni dan na bazenu hotela Kristal u Poreču te na uređenom kupalištu ispod hotela u vremenu od 8.00 do 12.00 sati. Rad se od 8.00 do 9.45 odvijao na bazenu, a nastavljao se u vremenu od 10.00 do 12.00 sati na uređenom kupalištu ispod hotela. Radni dan omogućavao je provođenje duljeg vremenskog razdoblja u vodi i uz vodu te veću mogućnost utjecaja na razvoj određenih karakteristika antropološkog statusa djece, i značajniji utjecaj na svestran i skladan razvoj.

U programu rada obuke i škole plivanja sudjelovali su profesor kineziolog, tri odgajateljice, studentice predškolskog odgoja i volonteri. Djeca su nakon inicijalnog testiranja bila podijeljena u četiri skupine, od kojih su prve dvije činili plivači, treću plivači početnici, a četvrtu skupinu činili su neplivači. Za pomoć u obuci koristila se razna oprema kao što su plastične „daske“ za plivanje i valjkaste stiroporne cijevi. Osim toga koristile su se plastične „cigle“ i obruči, a u slobodno vrijeme djeca su koristila maske, naočale za plivanje što je dodatno doprinijelo oslobađanju straha od vode. Veliki bazen koji se koristio za obuku i školu plivanja bio je dužine 25 metara s dubinama od 190 do 210 cm, a mali je bazen bio dužine 12 metara dubine od 70 do 90 cm. Kupalište, prostor na moru, na kojem se provodio drugi dio radnog dana bio je zaštićen sigurnosnim plutačama i konopom u koji nisu mogla ulaziti nikakva plovila, na udaljenosti oko 100 metara od obale. Postojao je „zidani“ kružni otvoreni bazen (s izlaskom na otvoreno more) koji je omogućavao organizaciju plivanja u svim smjerovima što je djeci pružalo osjećaj sigurnosti ograđenog plivališta i određenosti pravaca kretanja („plivamo od kamena do stepenica“). Prva i druga grupa su uz nadzor odgojiteljica odlazile plivati prema krajnjim granicama ograđenog plivališta, dok su ostale dvije skupine provodile vrijeme u ograđenom bazenu.

U radu su se koristili svi „koraci“ opisani u literaturi, odnosno vježbe navikavanja na vodu, vježbe disanja, plutanja, klizanja, vježbe rada nogu, ruku, odvojeno i kombinirano, sa pomagalima i bez pomagala, vježbe ronjenja, skakanja na noge i na glavu, vježbe sigurnosti,

snalaženja u vodi i zabave. Na početku provođenja programa provelo se inicijalno provjeravanje, a na kraju finalno provjeravanja. Provjeravanje se provodilo na bazenu dužine 25 m. Rezultati provjeravanja nalaze se u tablicama:

Tablica 1. Rezultati provjeravanja prve skupine plivača

1. SKUPINA – PLIVAČI				
Popis djece	Dob djece (godine)	Inicijalno provjeravanje	Finalno provjeravanje	Razlika
1.	10	65,94 s	60,96 s	4,98 s
2.	10	68,72 s	63,37 s	5,35 s
3.	9	73,02 s	59,22 s	13,8 s
4.	10,5	75,43 s	66,44 s	8,99 s
5.	10	75,70 s	63,83 s	11,87 s
6.	11,5	78,51 s	68,25 s	10,26 s
7.	10	78,87 s	68,32 s	10,55 s
8.	7,5	78,96 s	64,71 s	14,25 s
9.	7,4	81,70 s	71,79 s	9,91 s

Tablica 2. Rezultati provjeravanja druge skupine plivača

2. SKUPINA – PLIVAČI				
Popis djece	Dob djece (godine)	Inicijalno provjeravanje	Finalno provjeravanje	Razlika
1.	10	93,53 s	71,90 s	21,63 s
2.	7,5	98,99 s	77,41 s	21,58 s
3.	7	100,24 s	81,45 s	18,79 s
4.	9	101,20 s	89,56 s	11,64 s
5.	8,5	103,58 s	77,93 s	25,65 s
6.	9	107,55 s	80,72 s	26,83 s
7.	6	116,96 s	81,57 s	35,39 s
8.	10	84,15 s	76,57 s	7,58 s
9.	10,5	86,80 s	75,03 s	11,77 s
10.	11	89,66 s	78,86 s	10,80 s
11.	7	poluplivač	79,75 s	plivač

Tablica 3. Rezultati provjeravanja treće skupine poluplivača

3. SKUPINA – POLUPLIVAČI			
Popis djece	Dob djece (godine)	Inicijalno provjeravanje	Finalno provjeravanje
1.	7,5	plivač početnik	97,71 s
2.	7	neplivač	87,33 s
3.	7,5	neplivač	114,49 s
4.	5	plivač početnik	124,42 s
5.	6,7	neplivač	103,62 s
6.	7	neplivač	126,59 s
7.	8	plivač početnik	152,39 s
8.	8	plivač početnik	153,73 s
9.	8,4	plivač početnik	100,09 s
10.	8,9	neplivač	112,03 s
11.	7,5	neplivač	126,49 s
12.	7,6	plivač početnik	164,16 s

Tablica 5. Rezultati provjeravanja četvrte skupine neplivača

4. SKUPINA – NEPLIVAČI		
Popis djece	Dob djece (godine)	Finalno provjeravanje
1.	5	Plivanje uz pomoć daske, pola dužine bazena (12,5 m)
2.	7	Plivanje uz pomoć daske,
3.	7	Plivanje uz pomoć daske, pola dužine bazena (12,5 m)
4.	5,6	Plivanje uz držanje za rub bazena
5.	5,9	Plivanje uz pomoć daske, pola dužine bazena (12,5 m)
6.	5,5	Vježbe privikavanja na vodu
7.	5	Vježbe privikavanja na vodu
8.	5	Vježbe privikavanja na vodu
9.	4	Vježbe privikavanja na vodu
10.	6,5	Vježbe privikavanja na vodu
11.	6	Plivanje uz pomoć daske
12.	5	Vježbe privikavanja na vodu
13.	7	Vježbe privikavanja na vodu
14.	6	Plivanje uz pomoć daske
15.	6	Plivanje uz pomoć daske

Tablica 5. Analiza rezultata

Dob djece	Upisani	Neplivači	%	Naučili plivati	%	Plivači početnici	%
Djeca mlade školske dobi	28	11	39,28	9	81,81	2	18,18
Djeca predškolske dobi	19	17	89,47	2	11,76	8	47,05
Ukupno	47	28	59,57	11	39,28	10	35,71

Od ukupnog broja neplivača (28) proplivalo je njih 11 sa statusom plivača, što znači 39,28 % od ukupog broja upisanih neplivača. Rezultat plivača početnika ostvarilo je 10 djece, odnosno 35,71 % od ukupnog broja upisanih neplivača. Ostala djeca, upisani plivači, značajno su podigla razinu usvojenosti tehnike plivanja (kordinirani rad ruku i nogu uz preimjereno disanje, kvalitetniji rad ruku i nogu odvojeno uz pomoć dasaka za plivanje itd.). Mnoga su djeca iz grupe plivača početnika prešla u skupinu plivača. Obuka plivanja i škola plivanja provedena na ovaj način, omogućila je svestran i cjelovit antropološki razvoj djece u razdoblju u kojem se rad odvijao, kao i značajno povećanje fonda i razine usvojenosti nekih plivačkih tehnika.

Posebnost i zanimljivost provođenja plivanja na bazenu i u moru u istom danu je u tome što su djeca u istom danu učila, odnosno usavršavala svoje znanje plivanja na bazenu i u moru. Ovakvi se uvjeti rada rijetko susreću i s određene vremenske distance, analizom

učinaka rada mogu se sagledati velike prednosti ovakvih uvjeta rada u obuci plivanja kao i u podizanju razine usvojenosti pojedinih tehnika plivanja

8. Zaključak

Plivač je osoba koja može samostalno preplivati dužinu od 25 metara, a odrazi se skokom na noge ili glavu sa povišenja ili ruba bazena te nastavlja plivanje.

S obzirom da znanje plivanja predstavlja najveći doprinos sigurnosti ljudi u vodi, učenje plivanja potrebno je provoditi u sigurnim uvjetima, a buduće plivače treba educirati ne samo u praktičnom pogledu, nego i teorijski (tijekom učenja plivanja), a osobito kako se treba koristiti vodom, upoznati ih s mjerama samozaštite i osposobiti za samospašavanje, te kako se treba odnositi prema stečenom znanju plivanja. Novi plivači moraju znati i primijeniti svoju novonaučenu vještinu i znanje. Moraju biti u vodi sigurni. Iz tog razloga se ne smiju u nastavi učenja plivanja preskočiti vježbe sigurnosti i snalaženja u vodi kojima se upravo to i postiže. Za osiguranje kvalitetnog rada u obuci plivanja i školi plivanja važno je da obuku provode stručno osposobljene osobe, kineziolozi. Kvalitetu rada i stručnost treba podizati svakoga dana na što veću razinu. Rezultati analize obuke neplivača i škole plivanja ukazuju na značajno plivačko napredovanje djece koja pohađaju program škole plivanja. Djeci pohađanje škole plivanja daje informacije o njihovom plivačkom znanju i važnosti škole plivanja. Plivanje se najlakše uči među vršnjacima i među sebi jednakima. U fazi odrastanja plivanje ima veliku ulogu koja proizlazi iz bioloških vrijednosti održanja ravnoteže između pojedinih organa i organizma i ravnoteže organizma i okoline, zdravstvene vrijednosti u unapređenju zdravlja, skladnog razvoja svih antropoloških karakteristika učenika, pedagoške vrijednosti s utjecajem na razvoj niza osobina, te kulturne i ekonomske vrijednosti. Plivanje povoljno djeluje na kardiovaskularni sustav, na disanje, jača mišiće, omogućuje ravnomjerno oblikovanje svih mišića, posebice leđnih, čime se postiže pravilno držanje djeteta. Plivanje jača i samopouzdanje kod djeteta.

Plivanje je aktivnost kretanja živih bića kroz vodu koja uključuje održavanje na površini vode i kretanje u željenom smjeru. Za razliku od ronjenja kod kojeg se kretanje odigrava potpuno ispod površine vode, kod plivanja je moguće normalno disanje, odnosno održavanjem na vodi plivač osigurava da je organ za disanje, kod čovjeka nos i usta, iznad vode prilikom udisaja. Plivanje je omiljena rekreativna aktivnost ali i natjecateljski sport. Iako je plivanje vrlo zdrava aktivnost, ako plivač ne procijeni dobro svoju vještinu i pripremljenost te ne uvaži uvjete na vodi postoji stalna opasnost od utapljanja, te su stoga nužne mjere opreza.

Sažetak

Učenje plivanja i znanje plivanja od neprocjenjive je važnosti svakom pojedincu, pogotovo djeci. Zbog važnosti koju znanje plivanja ima u svakodnevnom životu suvremenog čovjeka, obuci neplivača i borbi protiv „plivačke nepismenosti“ poklanja se sve veća pažnja i u svijetu i kod nas. Plivanje je tjelesna aktivnost koja na sveobuhvatan način stimulira svestran i skladan razvitak čovjeka. Plivanje vrlo djelotvorno utječe na sve dijelove tijela, na organe i fiziološke funkcije. U svakodnevnom životu znanje plivanja omogućuje čovjeku da se njime koristi kao sredstvom sporta, zabave i rekreacije. Ono potiče ravnotežu i ukupan balans tijela i duha. Prije nego što se počne provoditi program privikavanja na vodu, potrebno je postaviti neke organizacijske pretpostavke, a jedan od važnih preduvjeta za realizaciju obuke plivanja jest pravilan izbor i primjena metoda rada i odabir oblika rada.

Privikavanje na vodu sastoji se od više sadržaja, a to su postupak izvan vode, privikavanje na karakteristike vode, privikavanje na uranjanje glave u vodu, privikavanje na gledanje pod vodom, privikavanje na izdisanje pod vodom, privikavanje na plutanje, privikavanje na klizanje, privikavanje na skakanje u vodu i na kraju vježbe sigurnosti. Igra je aktivnost koja zbog svog svestranog djelovanja pozitivno utječe na psihički i fizički status djeteta, poboljšava opće zdravlje i tjelesne sposobnosti djece i stoga je nezaobilazno odgojno

– obrazovno sredstvo u njihovu razvoju. Kod sastavljanja programa privikavanja na vodu kroz igru, treba obratiti pozornost na odabir igara.

Pomoćna sredstva, sprave i rekviziti koji se koriste radi sigurnije obuke su, ne samo poželjni već i nužni. To su osnovna pomagala za određenu igru i što više pomagala koristimo, igre će zasigurno biti kvalitetne i zanimljive, a samim time i uspješnije obavljen zadatak.

Plivanje je aktivnost kretanja živih bića kroz vodu koja uključuje održavanje na površini vode i kretanje u željenom smjeru.

Summary

Swimming and swimming knowledge is invaluable to every individual, especially children. Because of the importance of swimming knowledge plays in the everyday life of modern man, for Swimming, and the fight against "swimming illiteracy" paid more attention in the world and in our country. Swimming is a physical activity which comprehensively stimulates the versatile and harmonious development of man. Swimming is very effective affects all parts of the body, the organs and physiological functions. In daily life, knowledge allows man swimming in its use as a means of sports, entertainment and recreation. It encourages balance and the total balance of body and mind. Before you start implementing a program of adaptation to water, it is necessary to set some organizational assumptions, and one of the important preconditions for the training of swimming is the proper selection and application of methods and selection methods of work.

Getting used to water consists of several facilities, such as the process out of the water, getting used to the characteristics of water, adjusting the immersion of the head in water, adjusting the underwater viewing, adjusting to exhale under water, adjusting the float, getting used to the ice, getting used to Jumping into the water and at the end of exercise safety. The game is an activity that due to its versatile activity positively affects the mental and physical status of the child, improves general health and physical abilities of children and therefore is unavoidable educational - educational tool for their development. When drawing

up the program of adjustment on the water through the game, should pay attention to the selection of games.

Aids, devices and equipment that are used to secure the training are not only desirable but necessary. These are the basic tools for a particular game and as many supplies we use, the game is sure to be high-quality and interesting, and thus successfully completed the task.

Swimming is an activity of the movement of living things in the water that includes maintenance on the water surface and move in the desired direction.

9. Literatura

Knjige:

1. Bellosguardo, S., Riviere, S. Mala škola plivanja. Zagreb: Profil, 1997.
2. Duran, M. Dijete i igra. Jastrebarsko: Naknada Slap, 2003.
3. Findak, V. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga, 1995.
4. Findak, V. Učimo djecu plivati – priručnik za odgajatelje, nastavnike, voditelje rekreacije i roditelje. Zagreb: Školska knjiga, 1981.
5. Grčić-Zubčević, N., Marinović V. 300 igara u vodi za djecu predškolske dobi. Zagreb: Nauči plivati, 2009.
6. Volčanek, B. Bit plivanja. Zagreb: Kineziološki fakultet, 2002.

Web izvori:

<http://alternativa-za-vas.com/> s mreže skinuto 01.06.2015 godine

<http://hr.wikipedia.org/wiki/Plivanje> s mreže skinuto 05.05.2015 godine

<http://www.sportskiobjekti.hr/> s mreže skinuto 17.05.2015 godine